

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Новополеводино
имени полного кавалера ордена Славы М.С.Волкова»
Балаковского района Саратовской области

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Ейтник М.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Физическая культура: общефизическая подготовка (ОФП)»

(5-7 кл)

(1 час в неделю, всего 34 часа)

Дни проведения: понедельник

Время 15³⁰ - 16¹⁵ ;

Подготовила: учитель физической культуры Сазонова М.В.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся Ляха В.И, Зданевича А.А. 1-11 классы. Программа базируется на элементах из различных видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол) и в комплексе позволяет развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Занятия общефизической подготовки способствует развитию личностных качеств, учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки занятий.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по общефизической подготовке являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по общефизической подготовке являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа рассчитана на 34 часа при одноразовых занятиях в неделю. Возраст занимающихся 10-13 лет.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

<i>№</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>часы</i>
1	<i>Легкая атлетика</i>	12
2	<i>Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол</i>	20
3	<i>Основы знаний (в процессе занятий)</i>	2
	<i>всего</i>	34

Описание ценностных ориентиров содержания программы по внеурочной деятельности.

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Ценности: физическое и социальное здоровье, активный образ жизни.

Результаты освоения программы по внеурочной деятельности.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья;
- повышение работоспособности обучающихся;
- развитие основных двигательных качеств.

Содержание программы по внеурочной деятельности.

Способы двигательной деятельности.

1. Легкоатлетические упражнения .

В программный материал входит:

- бег;**
- прыжки;**
- метание.**

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма .

2. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся
Календарно-тематическое планирование.

№№ заня- тий	<i>Тема занятия</i>	<i>Дата проведения</i>	
		По плану	Факти- чески
1-2	Вводный инструктаж. Техника безопасности во время занятий Бег на длинные и короткие дистанции. Старт.	04.09, 11.09	
3	Бег на дистанции до 1000 м. Финиширование.	18.09	
4	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Метание мяча с разбега.	25.09	
5	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон и финиширование.	02.10	
6	Футбол. Техничко-тактическая подготовка. Ведение мяча. Ложные движения (финты).	09.10	
7	Удары по мячу правой и левой ногой разными сторонами стопы. Удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу.	16.10	
8	Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.	23.10	
9	Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выполнение тактических действий на своем игровом месте.	30.10	
10	Удары по летящему мячу. Удары по мячу головой. Остановка мяча.	06.11	
11	Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами. Виды атаки.	13.11	
12	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона.	20.11	
13	Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика вратаря: организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот.	27.11	
14	Баскетбол. История зарождения. Лучшие игроки. Техничко-тактические действия игроков.	04.12	
15	Комбинации элементов баскетбола. Передвижения в баскетболе.	11.12	
16	Техничко-тактические действия игроков. Нападение быстрым прорывом.	18.12	
17	Обманные движения – финты. Тактика защиты: зонная и персональная.	25.12	
18	Техничко-тактические действия игроков. Зонная защита.	08.01	
19	Взаимодействие игроков в защите и нападении.	15.01	
20	Броски мяча с места и в движении по колцу. Подбор мяча.	22.01	
21	Ведение мяча, защита мяча при ведении.	29.01	
22	История зарождения волейбола. Интересные факты. Поддача нижняя прямая в левую и правую часть площадки. Перемещения различными способами в сочетании с круговыми движениями	05.02	

	рук, бег скрестным шагом в парах с бросками и ловлей набивного мяча. Игра «Мяч в воздухе»		
23	Прием мяча отраженного сеткой (расстояние 1-2 м от сетки), мяч в сетку набрасывает партнёр. Перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивного мяча. Подача в дальнюю часть площадки. Игра «Мяч в воздухе»	12.02	
24	Передачи мяча в парах. Перемещения из урока 1, Броски и ловля набивного мяча над собой и во встречную колонну у сетки (зоны 2-4). Приём мяча, отраженного сеткой. Подачи в ближнюю часть площадки. Игра «Мяч в воздухе» (на водящих в середине круга).	19.02	
25	Перемещения на 10-15 м по сигналу из различных исходных положений, бег скрестным шагом в парах с бросками и ловлей набивного мяча. Передачи из урока 3. Приём мяча от сетки. Приём мяча снизу, брошенного партнёром. То же, но первым касанием мяч послать вверх перед собой, вторым направить партнёру.	26.02	
26	Бег с изменением направления (обегание стоек, кеглей, эстафета с бегом, «челночным» участком). Встречная передача мяча у сетки: одна передача над собой, вторым касанием мяч послать во встречную колонну.	05.03	
27	Перемещения..Передача мяча в прыжке через сетку (мяч передачей с собственного набрасывания посылает партнер из зоны 3). Подача в дальнюю и ближнюю части площадки. Тактика игры в нападении через игрока зоны 3 (прием в глубине площадки и первая подача в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 через сетку в прыжке) Мяч принимают 6 учащихся в «расстановке».	12.03	
28	Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами. Виды атаки.	19.03	
29	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона.	26.03	
30	Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика вратаря: организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот.	02.04	
31-33	Перемещения..Передача мяча в прыжке через сетку (мяч передачей с собственного набрасывания посылает партнер из зоны 3). Подача в дальнюю и ближнюю части площадки. Тактика игры в нападении через игрока зоны 3 (прием в глубине площадки и первая подача в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 через сетку в прыжке) Мяч принимают 6 учащихся в «расстановке».	09.04- 16.04 23.04 30.04	
34-35	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Метание мяча с разбега. Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон и финиширование.	07.05, 14.05 21.05,	
36	Резерв	28.05	